

LIBERE DI DANZARE



Scopo di questo minibook

Ho deciso di scrivere questo minibook perché voglio avvicinarmi un pò di più a te e presentarti la danza del ventre sotto un altro punto di vista. Per farlo ho preferito utilizzare una scrittura semplice aiutandomi anche con immagini spiritose.

Scrivere, richiede tempo quanto leggere, meglio se ci divertiamo un pò!

“Libere di danzare” è pensato come una raccolta di pensieri e idee che si dissociano dal “sogno” della danzatrice del ventre con vestiti luccicosi e occhi truccatissimi alla ‘smokey’ scoperti dal velo.

Il mio obiettivo è rendere la danza parte del mondo reale delle donne. Per renderlo possibile bisogna creare autonomamente un **rapporto familiare** con l'**immagine della danzatrice del ventre**, quella icona di bellezza e benessere femminile che ha incoraggiato donne e ragazze a segnarsi a lezione, ma **ANCHE NO!**

ANCORA PIU' LIBERE DI ORA

L'immagine della danzatrice del ventre è studiata per attirare l'attenzione più per le donne che per gli uomini, e qui mi spiego: se una donna o una ragazza sentono il bisogno di vivere in altro modo la loro femminilità e sensualità, l'**immagine** della danzatrice del ventre fa da **cassa di risonanza** per questo bisogno. La danza permette di ottenere un cambiamento nella propria personalità: autostima, sicurezza, carisma, temperamento e così via...Tutte qualità intrinseche della danzatrice, perciò attira a iscriversi a un corso, oppure a fare una lezione di prova, ma non per tutte è così!

A volte questo modello femminile *blocca totalmente* perché il paragone che la donna o la ragazza tende a fare con la propria immagine con quella della danzatrice può portarla a un giudizio negativo nei suoi confronti. Non è un'immagine familiare, una figura che sente vicino a sé, e non riconoscendola la esclude dal suo mondo togliendosi la possibilità di vivere la danza.

Inoltre c'è da aggiungere un dettaglio, ossia se una persona ha un'opinione sulla femminilità e sensualità che ha a che fare con la maturità, la consapevolezza e l'intelligenza di una donna, difficilmente darà valore a un corpo seminudo messo in mostra.

Spesso si scambia la femminilità con la superficialità.

Da insegnante di danza voglio dire che addolcire i nostri movimenti non significa impegnarsi in qualcosa di superficiale. Essere presenti in un corpo femminile attraverso una disciplina artistica ci trasforma da persone normali in qualcosa di più bello, non siamo solo persone con bisogni primari: **ci dissociamo da movimenti meccanici per entrare dentro movimenti contemplativi**. Tornando alla femminilità, cominciamo ad appendere il perizoma!

Gli anni dei cambiamenti

Dagli anni '70 in poi il concetto della femminilità ha avuto molti cambiamenti e si è radicato in diversi modi nella società, anche in maniera superficiale come ci mostra l'immagine qui sotto.



E' dagli anni '70 che comincia a diffondersi nella coscienza delle donne il pensiero che la femminilità è collegata anche al modo di vestire e al corpo. Il lento sviluppo dell'emancipazione e la conquista dei diritti, hanno portato all'evoluzione del femminile nel mondo politico e lavorativo, ma non solo, anche nel campo della moda, del cinema e della televisione, trasformandosi di volta in volta anche grazie alla forte influenza dell'America: da un lato vinceva l'eleganza femminile di una Audrey Hepburn, dall'altra faceva furore lo stile pin-up di Marilyn Monroe.

Piano piano si passa dal pantalone largo agli shorts, minigonna e scollature, ma questo fenomeno per una grande fetta della popolazione non era considerato un cambiamento volto alla liberazione della donna, dato che molte donne attiviste dei movimenti femministi bruciavano i reggiseni durante la manifestazione come segno di protesta contro il maschilismo.

La dignità e libertà delle donne sono stati valori acquisiti durante un periodo segnato da tre forze contingenti: la bellezza, l'intelligenza e la ribellione!

L'immagine che incanta, a volte incoraggia, a volte frena!

Se dico ora "DANZA DEL VENTRE" ti viene in mente questa visione come a chiunque.



Oramai questa figura evoca un lontano e antico mondo immaginario intriso di eros e atmosfere profumate, dove il ruolo di 'tentatrice incantevole' (a lei attribuito) soddisfa i pensieri 'peccaminosi' dell'uomo.

Quando la danza del ventre si stava diffondendo nel mondo del cinema, i canoni standard di bellezza erano segnati dall'influenza americana, di conseguenza le attrici, presentatrici, modelle e danzatrici, seguivano questo stesso modello.

Ma in Italia le donne stavano ancora combattendo per i loro **diritti**. Lo sport, lo yoga, professioni come personal trainer, erano ancora settori poco diffusi, e dobbiamo pensare che in quel periodo le cose importanti per una donna erano la famiglia, il matrimonio, le nascite e il lavoro (casalinghe per la maggior parte dei casi). La priorità non era di certo iscriversi ai corsi di danza, e la danza del ventre seppur aveva messo piede nella capitale grazie ad alcuni maestri

egiziani molto noti ai giorni nostri, all'epoca primeggiavano altri bisogni dunque non era cercata nè diffusa. *E' sempre la moda e l'epoca storica a rivoluzionare i bisogni del popolo.*

Le generazioni prima di noi hanno goduto poco i loro corpi snelli a causa delle gravidanze, poche erano le donne che tornavano con il loro peso forma. La pancia, i fianchi e le cosce, diventarono nell'esistenza femminile elementi di disturbo perché la TV, i giornali e i film suggerivano un modello femminile lontano dalla loro quotidianità scandita da ritmi più stressanti! La situazione non è così cambiata! Siamo molto più emancipate certo, ricopriamo se possiamo anche ruoli maschili nell'ambito professionale ma i nostri corpi continuano a cambiare allo stesso modo delle nostre nonne, madri e zie, e nonostante il grande successo del fitness pancia, fianchi e cosce rimangono sempre un problema attuale. "Danza del **ventre**", chissà se è questa parola 'ventre' che non permette di accogliere questo genere di danza oltre agli stereotipi come 'basta che si sculetta' oppure 'è la danza per gli uomini'...

Se dico ora LATINI AMERICANI, SALSA, HULA, cosa ti viene in mente?

Se fai una ricerca al volo su Google anche queste danze invitano (non sempre) a stare con la pancia di fuori. Col fatto che si chiami "Danza del ventre" l'impatto è immediato.

Ma serve davvero la pancia per danzare? Posso confermare che più si è morbide nelle forme e più i movimenti assumono un'importanza e una bellezza estetica maggiore. Le magre in alcuni movimenti tendono a fare più fatica per ottenere lo stesso risultato rispetto a

una donna formosa. Io rientro in quelle che fanno un pò più di fatica ma è sempre tutto relativo, la differenza sta nel come ti senti e se sei felice di danzare!

E' un dato di fatto, una grande fetta della popolazione femminile non vuole esporre il 'ventre', quindi **anche il vestito dell'immagine della danzatrice a volte non incoraggia!**

HO INIZIATO DANZA DEL VENTRE
ED HO IMPARATO TANTE FORME : LA LUNA,
IL SOLE, CERCHI, ONDE, FIOCCHETTO...
MA ANCORA NON HO CHIESTO ALLA
MIA INSEGNANTE SE ESISTE UNA FORMA
CHE AIUTA
PIÙ FACILMENTE LA MIA PANCIA:
LA SFERA!



Ancora adesso esce fuori questa frase dalle donne e ragazze: << **La pancia di fuori no perché mi vergogno!** >> Ed ecco che molte non si lanciano mai in questa avventura danzante piena di colori, creatività e bellezze.

Quando ancora in Italia la danza del ventre non era gettonata, **le dive** del cinema stavano contribuendo a diffondere questa "novità" che stuzzicava l'interesse, come abbiamo visto prima con la foto della nostra mitica Gina Lollobrigida (dal film "La regina di Saba, 1959). Sono stati i film americani a lanciare la moda della danzatrice vestita in due pezzi.

Questa nuova figura che emerse in Egitto, Medio oriente, America e in Europa stava riscuotendo molto successo ed ebbe la sua esplosione a ridosso del 2000 grazie a Shakira!

La coscienza femminile ha cominciato a dirigersi verso questa danza, nel frattempo si faceva strada il '**mito d'oriente**' che ha contribuito a sognare e in breve tempo tutto il mondo la femminilità ha iniziato a muoversi con la 'danza simbolo' del Medio Oriente.

Il lavoro però non è finito, stiamo ancora all'inizio! Oggi alla donna non basta seguire una brava insegnante, non basta solo trovare uno spazio dove poter divagare, sperimentare qualcosa che mai avrebbe immaginato per se stessa, c'è ancora bisogno di incoraggiare,

rassicurare, e avvicinare il pensiero che è una danza molto fedele ai cambiamenti ciclici di una donna. Non la farà mai sentire inferiore a qualcun'altra, o incapace, o inadatta. Non è una danza che discrimina o colpevolizza il corpo, e né discrimina l'uomo (ci sono tantissimi danzatori e maestri di danza del ventre).

Così l'ondata delle dive al Cairo, dell'America e della nostra Italia grazie al successo del cinema, si è andata a stabilire l'immagine che doveva entrare nella mente delle persone. *Ma questa figura è solo ormai un modello del passato!*

Cerchiamo quindi di creare un'immagine diversa che si avvicina alla nostra quotidianità, perché è una danza che ci aiuta!

Alziamoci dal sonno che ci hanno indotto! Come qualcuno ci sussurra 'danzatrice del ventre' cambiamo la solita figura!

Il pensiero collettivo si è adagiato su questa immagine poetica semi vestita, con reggiseno e gonna, cosce, lato A e pancia in bella mostra. Non facciamo come il gatto!



TAN TAN! Vestito lungo!



Spettacolo "Capelli d'argento" - Aprile 2019 Scuderie Aldobrandini di Frascati.

Senza cinture, senza medagliette, senza frange, senza spacchi, senza pance di fuori, eppure abbiamo danzato dentro una coreografia di danza del ventre, e ci sentivamo benissimo, a nostro agio, e quando godiamo di queste sensazioni diamo il meglio di noi. Eravamo tutte entusiaste, piene di endorfine, felici di danzare insieme in quel modo semplice ed elegante. Stavamo esprimendo tutta la nostra dolcezza e sensibilità, perché *questo siamo* dentro i nostri corpi cresciuti, *pure bimbe*.



Spettacolo 'Danze & Misteri' - Giugno 2017 teatro S.Barnaba di Marino

Bisogni diversi di due mondi diversi

La nostra libertà è un privilegio da difendere!

La decisione da parte delle donne occidentali di fare danza del ventre è mossa dal **bisogno** di riprendere un contatto diverso con se stesse.

Molte donne mediorientali a differenza nostra, stanno ancora combattendo per i diritti come il libero pensiero, voto, istruzione, libertà d'espressione e diritto alla difesa personale. Non possono fare liberamente la danza del ventre! Al massimo, la danzano in modo scherzoso tra di loro, lontano dagli uomini, al vecchio stile harem.

Crede che la danza del ventre non sia adatta a te, che l'immagine della danzatrice è molto lontana dal tuo modo di essere e di concepire la femminilità è un grande sbaglio a cui oggi possiamo porre rimedio facilmente, basta **cambiare il punto** di vista, partendo dal capire bene che **la libertà che abbiamo ci permette di godere** e che possiamo liberarci sempre di più da "catene mentali"!

La nostra lotta qui in occidente si combatte sul piano psico-emotivo e culturale.

FEMMINILITA' E SENSUALITA'

Femminilità e sensualità, due caratteristiche molto affini che non viaggiano sempre insieme nella vita della donna. Ognuna di noi le percepisce a modo suo e tutto ha inizio durante la **fase crucis** che fa disperare i genitori:

L'ADOLESCENZA!



Le ragazze iniziano a paragonarsi tra di loro per capire se questo benedetto corpo va bene o no, e non va MAI bene: le tette, le pancia, le cosce, e la bocca, e i denti, le orecchie, il naso, i capelli, le mani, i piedi, i glutei, le spalle... **CHE CROCE!**

E' la fase in cui si comprende che la nostra vita da quel momento in poi sarà governata dagli ormoni e gli istinti della PROCREAZIONE prendono il sopravvento. E cosa succede? Succede che si va alla rincorsa della bellezza per piacere agli altri o a chi si spera di piacere!

Un po' l'istinto animale, un po' il sistema che alimenta e incoraggia a riversare tutte le nostre attenzioni sul fisico e sull'immagine per essere più "fighe" e al passo con la moda, possiamo stringerci forte e ammettere che è davvero ingiusto! Godiamo di enormi privilegi, la libertà, e ci hanno drogato di immondizia per avere tarli in testa inutili. Il mondo esterno anziché accendere la mente per stimolarci ad ambire, vuole che la nostra immagine diventi un'ossessione per tutta la vita. Ci siamo passate anche noi, giusto? Ne siamo uscite?

Secondo gli studi scientifici, ciò che viene plasmato nell'adolescente sarà impresso in modo indelebile nei suoi comportamenti esattamente come accade per l'infanzia, e nella fase adulta bisogna sforzarsi per "uscire fuori" da questi condizionamenti.

Molte donne rinunciano così alla coccola, rinunciano alla femminilità per presa di posizione, per andare contro il sistema, ma anche questo comporta dei rischi a volte, e il rischio è quello di non riuscire ad ottenere una serenità. E' vero che non è essenziale per la vita, ma è sempre una coccola per la nostra coscienza in quanto donne. Dobbiamo puntare alla costruzione di un modello sano così da indurre in azioni buone ed **evergreen**, durature nel tempo.

I primi blocchi da sciogliere!

Troppe e ripeto troppe volte le ho sentite che non riuscivano a guardarsi allo specchio mentre danzavano, o perché il corpo non piaceva, o perché non erano abbastanza femminili e sensuali come desideravano! Forse perché la sensualità viene rincorsa quando dovrebbe essere uno stato mentale?

Se la serenità dimora nella mente, la sensualità ha un posto dove splendere.

Ora ti mostro il mio stato attuale quando mi capitano episodi di donne che dicono 'NON SONO ADATTA':



Quando ci arriviamo allora ad essere libere davvero? Libere di prenderci la felicità come vogliamo noi?

Fatta questa domanda la risposta che mi diedi fu: "se crei un ambiente privo di competizione e pieno di sostegno, comprensione ed empatia puoi costruire una realtà che ora immagini"! Fatto, ma pur sempre basato su una mia utopia e ideale, perché nonostante abbia messo la mia buona volontà per riuscirci, purtroppo la debolezza del paragone si prende il suo posto nella corrente dei pensieri delle donne. Siamo continuamente manipolate, non è colpa nostra.

E quindi.....BASTA!

Basta ai pregiudizi, giudizi degli altri, credere che non vai bene, credere che non è per te perché bhò, forse sei stata lasciata e non credi più in te stessa, o credi che il tuo corpo non è adatto, o che non sei adatta, non sei brava, non hai talento, non puoi. Basta al "io non posso perché...", basta all'uomo che non vuole che esci la sera per andare al corso, basta nel sentirti in colpa perché lasci i figli dai suoceri per danzare, basta dar retta alle interpretazioni errate sul tuo conto perché hai scelto danza, basta credere che ormai il tempo è passato. Basta che ti guardi troppo allo specchio o che lo eviti proprio, basta che non trovi pace dentro un negozio... VADO AVANTI?

Basta credere a tutto ciò, e dare la colpa a te e al tuo corpo..

L'adolescenza è una fase così potente e delicata che porre rimedio a tutto ciò che abbiamo vissuto è impossibile, quindi per il resto della nostra vita combattiamo pagando il giusto prezzo per ottenere la nostra **liberazione**. Di 1000 strade, scegliamo una volta per tutte quella più adatta a noi!

**Sto passando quel periodo difficile
che tutte le ragazze attraversano.
Quello dai 14 agli 80 anni.**

Cit.



Quelle che le donne dicono

Allora come si trova questa femminilità e sensualità?

Ti metto qui la spiegazione che ho postato un pò di tempo fa su facebook.

“La femminilità è un comportamento, un modo di essere che può assumere tante sfaccettature diverse.

È un insieme di fattori che identificano l'aspetto e il carattere delle persona tanto da renderla femminile.»

Perciò è qualcosa di puramente individuale. Ora passo alla femminilità per la danza del ventre.

«La femminilità espressa attraverso la danza del ventre diventa un'attitudine esaltata in merito ad altri fattori, quali costume, la danza di per sé, l' espressioni, le musiche.>>

“La sensualità' dimora in un angolo segreto della mente e plasma i nostri comportamenti, la qualità dei movimenti, il modo in cui scegliamo di esprimerci.”

La sensualità è l'espressione della propria consapevolezza, il corpo viene dopo.

Per cosa viene scelta la danza del ventre?

La danza del ventre viene scelta per colmare diversi bisogni: ritagliare il proprio spazio, muoversi con stimoli in più, stare con le persone, superare la timidezza e insicurezza, mettersi in gioco, e cambiare contesto per uscire fuori da alcune situazioni stagnanti, interne ed esterne.

Mai farsi ingannare



Samia Gamal, nota danzatrice egiziana e Sofia Loren, la nostra attrice! Ho preso queste due foto e le ho unite, per farti notare quanto l'immagine di una Donna - Diva può farci abbattere e non farci sentire femminili e sensuali, così lontane da loro. Fissale, e prova a dirmi “Mi sento come loro! Tutte le mattine mi alzo e do il meglio di me tra trucco, parruccho e sguardo, sorrido e stendo tutti!”.

VAI!

Se mi confermi che per te è così chiamami che stabiliamo subito una collaborazione!

Una bella donna in posa, sistemata a 360° può essere pericolosa perché va a colpire le donne che hanno difficoltà con la signora Autostima, la signora Sicurezza e con il signor Corpo. Queste foto ingannano. Possono far sentire meno: meno eleganti, meno affascinanti, meno femminili, meno sensuali, meno donne!

Questo giudizio si attacca come le patelle sugli scogli!

A me piace tantissimo la figura della danzatrice del ventre, non mi piace però che ci sia questa difficoltà nel potersi immaginare **come una danzatrice del ventre**, e non mi piace vedere donne che soffrono perché il mondo le fa credere che solo “essendo” in un certo modo possono permettersi di immaginarsi tale.

Il corpo non dovrebbe avere tutta questa importanza, ma essendo la prima cosa di noi esposta al giudizio altrui e valutato per come è, purtroppo questa importanza ce l'ha, e crea molte ferite, dirette e indirette! Dirette quando qualcuno ci colpisce con le parole, indirette come nel caso delle dive in foto. E in più aggiungiamo l'età. Altro ostacolo dovuto alle immagini delle Dive!

Abbiamo e subiamo troppi cambiamenti, sostenere e gestirli è faticoso e sentirsi accolte e al sicuro in uno spazio dove poter vivere il proprio corpo, il proprio essere per mettere in gioco la voglia di esprimersi è un bisogno che si fa sempre più sentire, e continuerà a farsi sentire.

L'inganno è una questione che non ci riguarda.

40 anni, la seconda adolescenza

L'Occidente offre molte strade alla donna per “sentirsi bene con se stessa”.

La vasta scelta degli abiti, scarpe, borse, cosmetici, estetiste, parrucchieri, avvolgono la psiche femminile come un piumone caldo ogni volta che si sente freddo. Ci si coccola.

La donna è un oggetto di studio da molti anni per il business e il marketing, ma per quanto perduri la rincorsa al benessere estetico, i bisogni più forti sono la comprensione e l'ascolto. Per quanto sia necessario dare ascolto agli anziani e adolescenti, è altrettanto importante ascoltare le donne.

Apriamo uno specchietto alle over 40.

Dopo i 40 anni la donna sprigiona un'energia molto potente e gli studiosi chiamano questa fase come “la seconda adolescenza”.

C'è un forte bisogno di vivere con leggerezza e godersi il fascino della maturità, che sia dentro una carriera, un percorso artistico o un progetto innovativo.

Ma dietro a tutto questo, negli abissi più profondi del suo animo c'è l'allarme rosso:

<<STO INVECCHIANDO!>>

Ecco poi cosa si nasconde dentro la psiche femminile. E' in allerta, ed è normalissimo, fa parte della natura e la volontà spinge a diventare membro di molti progetti e attività di gruppo o individuali. E' la spinta della vita, e chi meglio di lei può dar vita a nuovi sogni ora

che ha tanta esperienza? In questa fase si mescolano due forme di energie molto forti: il sentirsi giovani e la maturità degli anni. Perché non rendersi ancora più consapevole della propria femminilità attraverso la danza del ventre?

Infatti ho avuto gruppi di donne dai 40 anni fino ai 60 anni, poche erano quelle dai 35 anni in sù, e me le ricordo piene di energia e voglia di sperimentare, anche se con forti dubbi. Quante cose ho fatto con loro... Ho ricordi bellissimi! L'energia che mettono è un'energia giovane, fresca, quella che serve per superare tutti gli ostacoli per materializzare un progetto insieme. Il corpo prende di nuovo un ruolo centrale in questa fase, e qui ci sarebbe da aprire un capitolo infinito sul risveglio dell'energia sessuale. Questo risveglio però è molto personale, non è lo scopo di questo mini book parlarne. Posso dirti però, che è una fase così forte che se una donna riesce a trovare il campo giusto per riappacificarsi e ritrovarsi, affronterà sicuramente questo lungo periodo di trasformazione nel modo migliore. E' come dover ri-educarsi a qualcosa, e una disciplina artistica come la danza si rivela efficace. Devo molto a queste donne, ho compreso cosa mi aspetta! *Meglio essere preparate!*

**"Non sono una quarantenne.
Sono una ventenne
che vale doppio."**

Cit.



La danza del ventre è come una fetta biscottata con miele:
è mordere la vita scoprendo che può essere più dolce.

Pensavo a come poter concludere questo minibook mentre spalmavo il miele sulla fetta biscottata. Mi serviva l'ispirazione giusta e vagavo da un pensiero all'altro senza senso, poi, ho guardato la fetta biscottata e ho detto pensando "ecco qui"!

Ho messo per iscritto il titolo, mi sono fermata e ho iniziato a ricordare tutti i momenti più tristi da quando studio danza. Ci sono stati momenti di solitudine insopportabili, a volte neanche la danza mi aiutava a stare meglio. Ho capito col tempo che siamo sempre noi, a far funzionare le cose. La danza del ventre sì, è come il miele, ma se in quel momento il miele non ti va, non puoi sentire che la vita può essere più dolce. Abbiamo bisogno di sentire anche gli altri gusti della vita, quelli amari, acidi, cattivi e anche insapori. La disintossicazione da zuccheri fa bene. L'amaro aiuta quanto il dolce. Ogni volta che tornavo alla danza dopo aver trasformato qualcosa di me in merito a un'esperienza forte, mi sembrava di assaporare meglio quel 'dolce' che conoscevo e che mi era sempre piaciuto. Talmente mi piaceva che ero riuscita a farlo scoprire e a farlo piacere anche a chi non aveva mai provato questo gusto. Dunque, questo per dirti che non potrò mai insistere sul fatto che la danza del ventre sia incredibilmente efficiente nella nostra vita, tutto dipende da noi! Non importa il tempo che ci si dedica a spalmare il miele, l'importante secondo me, è aver morso quella fetta!

Spero che questo minibook ti sia piaciuto e che d'ora in avanti l'immagine della danzatrice del ventre sia solo un'immagine e non un limite.

Ti ringrazio per essere arrivata fino alla fine.

Ti mando un abbraccio e ti auguro come sempre, Buon respiro!

Arianna Verolini